

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MINERAL MIKRO (ZAT BESI DAN ZINC)
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SD NEGERI
PABELAN 01 KARTASURA**



Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

SITI ROHMAH MAISYAROH

J 310 090 053

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MINERAL MIKRO (ZAT BESI DAN ZINC) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SD NEGERI PABELAN 01 KARTASURA



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Memperoleh Gelar Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

SITI ROHMAH MAISYAROH

J 310 090 053

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

SITI ROHMAH MAISYAROH. J 310 090 053

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MINERAL MIKRO (ZAT BESI DAN ZINC)
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SD NEGERI
PABELAN 01 KOTA KARTASURA**

Pendahuluan : Kekurangan zat gizi besi dan *zinc* termasuk masalah gizi Indonesia. Jika kekurangan zat gizi besi dialami anak sekolah akan menyebabkan kurang darah (*anemia*). Kekurangan *zinc* akan membawa perubahan pada beberapa sistem organ seperti sistem saraf pusat, saluran pernafasan, sistem reproduksi, dan fungsi pertahanan. Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak berakibat pada pengaturan berat badan yang berpengaruh juga dengan status gizinya.

Tujuan : Menganalisis hubungan antara asupan mineral mikro (zat besi dan *zinc*) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SD Negeri Pabelan 01 Kartasura.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode *Cross Sectional*. Sampel yang diambil adalah siswa Kelas III, IV dan V sebanyak 53 orang dengan teknik *total sampling*. Hasil dianalisis dengan uji statistik korelasi *pearson product moment*.

Hasil : Siswa dengan status gizi normal sebanyak 64,2%, rata-rata asupan zat besi 88,7% dalam kategori kurang, rata-rata asupan *zinc* 81,1% dalam kategori kurang, dan rata-rata aktivitas fisik 83% dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil uji statistik tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi ($p=0,107$), ada hubungan antara asupan *zinc* dengan status gizi ($p=0,004$), dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,016$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan status gizi, ada hubungan antara asupan *zinc* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak pada siswa SD Negeri Pabelan 01 Kartasura.

Kata kunci : **Zat Besi, Zinc, Aktivitas Fisik, Status Gizi**
Kepustakaan : 38 : 1998-2013

**NUTRITION PROGRAM STUDY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

SITI ROHMAH MAISYAROH. J 310 090 053

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTAKE MICRO MINERALS (IRON AND ZINC) WITH PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION STATUS OF STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL PABELAN 01 KARTASURA.

Introduction : Lack of iron and zinc nutrition including problems of nutrition in Indonesia. If iron deficiency experienced by children in school will cause less blood (anemia). Zinc deficiency will bring changes in multiple organ systems such as the central nervous system, respiratory tract, reproductive system, and defense functions. Physical activity is also one of the factors that can affect the growth and development of children result in weight regulation also affects the nutritional status.

Objective : Analyzing the relationship between the intake of micro minerals (iron and zinc) and physical activity and nutritional status at the Elementary School students Pabelan 01 Kartasura.

Research method : This study used a cross sectional method. Samples taken are student Class III, IV and V were 53 people with a total sampling technique. The results were analyzed by statistical tests Pearson product moment correlation.

Results : Students with normal nutritional status as much as 64.2%, the average iron intake was 88.7% in the low category, the average zinc intake of 81.1% in the low category, and the average physical activity 83% in the moderate category. Based on the results of statistical tests there is no association between iron intake and nutritional status ($p = 0.107$), no correlation between zinc intake and nutritional status ($p = 0.004$), and there is a relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.016$).

Conclusion : There was no significant association between iron intake and nutritional status, there is a correlation between zinc intake and physical activity and nutritional status in children at 01 elementary students Pabelan Kartasura State.

Keywords : Iron, Zinc, Physical Activity, Nutritional Status.

Bibliography : 38 : 1998-2013

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MINERAL MIKRO (ZAT BESI DAN ZINC) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SD NEGERI PABELAN 01 KARTASURA



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Memperoleh Gelar Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

SITI ROHMAH MAISYAROH
J 310 090 053

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Asupan Mineral Mikro (Zat Besi dan Zinc) dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SD Negeri Pabelan 01 Kartasura

Nama Mahasiswa : Siti Rohmah Maisyaroh

Nomor Induk Mahasiswa : J310090053

Telah Diuji dan Dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Tanggal 14 April 2014
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 14 April 2014
Menyetujui

Pembimbing I


Dwi Sarbini, SST, M.Kes
NIK. 747

Pembimbing II


Wahyuni, SST, FT. M.Kes
NIK. 808

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


(Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D)
NIK. 744

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Asupan Mineral Mikro (Zat Besi dan Zinc) dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SD Negeri Pabelan 01 Kartasura

Nama Mahasiswa : Siti Rohmah Maisyaroh

NIM : J. 310 090 053

Telah Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 14 April 2014 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Surakarta, 14 April 2014

Penguji I : Dwi Sarbini, SST, M.Kes
Penguji II : Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc
Penguji III : Eni Purwani, M.Si

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadi, M.Kes
NIP. 19531 123 198303 1002

MOTTO

"Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"
(Terjemahan QS. Al-Baqarah : 286).

"Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri"
(QS Al-Ankabut [29]: 6)

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamutelah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain"
(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

"Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putus-nya dipukul ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menenteramkan amarah ombak dan gelombang itu"
(Marcus Aurelius)

"Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang"
(William J. Siegel)

"Nothing is impossible.
Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini,
Semuanya mungkin apabila kamu percaya pada Allah SWT"

"Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh"
(Andrew Jackson)

"Tidak ada harga atas waktu, tetapi waktu sangat berharga.
Memiliki waktu tidak menjadikan kita kaya,
Tetapi menggunakannya dengan baik adalah sumber dari semua kekayaan
(Mario Teguh)"

PERSEMBAHAN

Karya sederhana nan mungil ini kupersembahkan untuk:

"Allah SWT"

Yang telah memberikan kesempatan ini dalam segalanya

"Abah dan Mama"

Yang selalu meberikan doa, nasehat, bimbingan, cinta kasih serta motivasi yang tiada henti untukku.

"Adek-adekku"

Rahmat Hidayat, Abdul Aziz, Rizal Abdullah dan Intan Permata yang selalu memberikan semangat dan motivasi agar dapat menyelesaikan tugas-tugas.

"Keluarga besarku"

Kalian selalu mendukung untuk selalu tidak menyerah dan sabar menghadapi masalah apapun.

"Sahabat-Sahabatku"

Daris Cyntia, Munik Ambarwati, Fhadila, Tria Gita, yang selalu ada saat sedihku, tawaku dan membantu keperluanku dalam keadaan apapun.

"Teman-Teman Seperjuangan dan Seangkatan Gizi 2009"

Pengalaman terbaikku, terimakasih untuk kebersamaannya teman, semoga ikatan sahabat tak kan selesai sampai disini.

"Uler Keket"

Linda Prastiwi, Elfiana Yuniar, Ika Yuli, Fatika, yang selalu menghibur, membantu, semangat yang positif dalam keadaan apapun selama berada di desa.

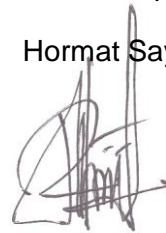
"Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta"

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 14 April 2014

Hormat Saya



SITI ROHMAH MAISYAROH

RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Rohmah Maisyaroh

Tempat/Tanggal Lahir : Boyolali, 11 Januari 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Ngaliyan RT 07 RW 02, Kel. Pelem, Kec. Simo,
Kota Boyolali

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Aisyiyah Titang tahun 1997
2. Lulus MIM Ngaliyan tahun 2003
3. Lulus SMP Negeri 1 Simo tahun 2006
4. Lulus SMA Negeri 1 Simo tahun 2009
5. Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta Angkatan Tahun 2009 sampai 2014

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan ridhoNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : ” **HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MINERAL MIKRO (ZAT BESI DAN ZINC) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SD NEGERI PABELAN 01 KARTASURA**”. Salam dan shalawat tak lupa penulis sampaikan kepada teladan dalam hidup ini yakni Rasulullah Muhammad SAW.

Maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi kewajiban penulis dalam melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana gizi pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulisan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu sudah sepantasnya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D., selaku Ketua Program Studi ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Dwi Sarbini, SST, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Wahyuni, SST,FT. M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Eni Purwani, M.Si, selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen serta asisten dosen Program Studi Ilmu Gizi FIK UMS, terima kasih atas semua ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama ini.
8. Bapak Kepala Sekolah dan guru-guru SD Pabelan 01 Kartasura yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Keluarga besarku atas dukungan moral, spiritual maupun material.
10. Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Angkatan 2009.
11. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas bantuannya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca dan dunia ilmu pengetahuan pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 14 April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
PERNYATAAN KEASLIAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	7
1. Anak Sekolah Dasar	7
2. Zat Besi	12
3. <i>Zinc</i>	18
4. Aktivitas Fisik	21
5. Status Gizi	26
6. Hubungan Asupan Mineral Mikro (Zat Besi dan <i>Zinc</i>) dengan Status Gizi	32
7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	33
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis	34
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Variabel Penelitian	36

E. Definisi Operasional	36
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	37
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	38
H. Rencana Pengolahan dan Analisis Data	39

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum	43
B. Karakteristik Subjek Penelitian	44
1. Jenis Kelamin	44
2. Umur dan IMT.....	44
3. Asupan Zat Besi	45
4. Asupan <i>Zinc</i>	46
5. Aktivitas Fisik	47
C. Hubungan antara Asupan Zat Besi dengan Status Gizi	48
D. Hubungan antara Asupan <i>Zinc</i> dengan Status Gizi	50
E. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	52
F. Keterbatasan Penelitian.....	53

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Zat Besi dan <i>Zinc</i>	11
Tabel 2. Angka Kecukupan Besi yang Dianjurkan	16
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi <i>Zinc</i> yang Dianjurkan	20
Tabel 4. Klasifikasi Status Gizi	31
Tabel 5. Status Gizi Berdasarkan IMT/U	32
Tabel 6. Definisi Operasional	36
Tabel 7. Kategori Jenis Kelamin	40
Tabel 8. Kategori Status Gizi	40
Tabel 9. Kategori Asupan Zat Besi	40
Tabel 10. Kategori Asupan <i>Zinc</i>	40
Tabel 11. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Menurut Jenis Kelamin	44
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Menurut IMT	45
Tabel 14. Distribusi Subyek Penelitian Menurut Asupan Zat Besi	45
Tabel 15. Distribusi Subyek Penelitian Menurut Asupan <i>Zinc</i>	46
Tabel 16. Distribusi Subyek Penelitian Menurut Aktivitas Fisik	47
Tabel 17. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Gizi	49
Tabel 18. Hubungan Asupan <i>Zinc</i> dengan Status Gizi	50
Tabel 19. Hubungan Asupan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	33
Gambar 2. Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Form Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Kuesioner Data Responden
- Lampiran 3. Form *Food Recall* Asupan
- Lampiran 4. *Physical Activity Questionnaire*
- Lampiran 5. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 6. Data Responden
- Lampiran 7. Dokumentasi